

Info rmeeel

• DECEMBER 2021 • JAARGANG 7 NR 2 • STICHTING DE KAP APELDOORN •

de kap
MANTELZORGERS EN VRIJWILLIGERS



HERSTELPLEIN

Korak organiseert activiteiten vanuit **behoefte deelnemers**



DAG VAN DE MANTELZORG

Welverdiende **waardering** voor mantelzorgers



NIEUWE DIRECTEUR DE KAP

Erna van Bussel geeft het stokje door aan **Lineke Maat**

• ERVARING •

Beste lieve lezers,

Dit is mijn laatste voorwoord voor dit prachtige magazine Informeel.

Na een periode van ruim acht jaar werkzaam te zijn geweest voor de Kap ben ik toe aan een nieuwe uitdaging. Een uitdaging waarin ik mijn hart ga volgen. Ooit afgestudeerd als docent Lichamelijke Opvoeding heb ik altijd de wens gehad om nog eens terug te keren in het onderwijs. Afgelopen zomer werd ik benaderd door Landstede, een mbo-opleiding voor maatschappelijke zorg. Na een aantal mooie gesprekken was het voor mij duidelijk. Deze kans doet zich nu voor, dan moet ik die ook pakken. Per 1 september ben ik gestart bij Landstede als docent Social Work.

Zeker met pijn in mijn hart laat ik een prachtige en gezonde organisatie achter. Een organisatie die staat, met ruim 600 vrijwilligers, 4500 mantelzorgers en een team van enthousiaste medewerkers, die dagelijks de vele hulpvragers ondersteunen. Daar kan ik alleen maar trots op zijn. Hoe fijn is het dan dat ik deze mooie organisatie met een gerust hart kan overdragen. Een organisatie met nog zoveel potentie en groeimogelijkheden, een organisatie van en voor de Apeldoornse samenleving.

Ik dank het bestuur, de medewerkers en alle netwerkpartners voor de altijd zeer prettige, inspi-



AFSCHEID

rerende en constructieve samenwerking. Ik dank alle vrijwilligers en mantelzorgers voor hun inzet, hun humor, hun betrokkenheid, de veerkracht en de vele mooie verhalen. Ik kijk terug op acht heel mooie jaren waarin we kansen hebben gepakt en ben blij, trots en dankbaar dat ik hier mijn steentje aan heb kunnen bijdragen.

Met alle vertrouwen geef ik graag het stokje door aan Lineke Maat.

Ik wens iedereen fijne feestdagen en alle goeds voor 2022!

Erna van Bußel



Informeel is een informatief magazine voor de vrijwilligers, mantelzorgers, vrienden en belangstellenden van Stichting de Kap. Het blad verschijnt twee maal per jaar.

Inhoud

03

AFSCHEIDSWOORD ERNA VAN BUSSEL

05

COLUMN LINEKE MAAT

06

TOEGEVOEGDE WAARDE VAN ERVARINGSDESKUNDIGHEID

07

LEVENSERVARING IS NIET AAN LEEFTIJD GEBONDEN

08

DINY HUBERT: ALS HET LEVEN ANDERS GAAT DAN VERWACHT

10

IDS MAGRE: GA MET MENSEN OM ZOALS JE WILT DAT MENSEN MET JOU OMGAAN

11

AREND SCHREUDER: JE TELT NOG MEE EN DAT IS BELANGRIJK

12

ERVARINGSDESKUNDIGE OOK VOOR FAMILIE GGZ-PATIENT

15

MAATJE MET ERVARING VOOR JONGE MANTELZORGERS

16

FOTOPAGINA DANKJEWEL 2021

18

JUBILARISSEN BEDANKT!

19

VOORSTELLEN: BIANCA ALFERINK STRIP

20

KORAK ORGANISEERT ACTIVITEITEN VANUIT BEHOEFTE DEELNEMERS

24

FOTOPAGINA DAG VAN DE MANTELZORG

26

JANNY HEEFT AL VROEG GELEERD OM OPEN TE STAAN VOOR ANDEREN

30

PUZZEL

COLOFON

Jaargang 7 nr 2- december 2021

REDACTIE: Elien van Schot, Karin Fennes, Nathalie Postma, Jos Diender en Astrid van Grol

EINDREDACTIE: Lineke Maat

VORMGEVING: Jos Diender

UITGEVER: DNB Groep B.V. Hoogezaand

OPLAGE: 7500

© Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen of verspreid zonder toestemming van de redactie. De Kap en de uitgever zijn niet verantwoordelijk voor de inhoud van de advertenties. Ondanks de uiterste zorg bij de tot standkoming van dit blad aanvaarden wij geen aansprakelijkheid voor onvolledig of onjuiste weergegeven informatie.

Je leefwereld groter maken door iets voor een ander te doen

Op mijn eerste werkdag voor de Kap mag ik iets schrijven voor dit magazine, met als thema 'ervaring'. Ik kan vertellen over mijn ervaring. Hoe ontzettend leuk het was om als voorzitter van CNV Jongeren te werken met jonge vrijwilligers. Over de bevlogen vrijwilligers die ik ontmoette bij Vluchtelingenwerk. Hoe ik de afgelopen 10 jaar als directeur van Taal Doet Meer met meer dan 1000 taalvrijwilligers werkte aan taalvaardigheid en participatie van Utrechters.

Maar interessanter vind ik het om te schrijven over de grote waarde die het voor me had om zélf ervaring op te doen als vrijwilliger. Ik stond achter de bar op een festival, ik was klasse-ouder op de school van mijn kinderen en ik vervulde allerlei bestuursfuncties. Maar eerlijk gezegd heb ik de mooiste ervaring opgedaan in vrijwilligersfuncties 'achter de voordeur'.

Zo zei laatst een Syrische moeder, die ik ken via een zomeractie van Present, tegen mij: "Ik ben zo blij dat ik je ken, het voelt alsof je onze Nederlandse familie bent". Ik vind het fijn wat voor haar te betekenen, haar te helpen met Nederlands en haar wegwijs te maken in het Nederlandse onderwijs-systeem. Steeds meer besef ik echter dat onze ontmoetingen voor mij minstens zo waardevol zijn als voor haar. Wat leer ik veel van haar!

Een paar jaar geleden had ik de eer om uit handen van Koningin Maxima het Appeltje van Oranje te



ontvangen, voor de wijze waarop we vrijwilligers mobiliseren bij Taal Doet Meer. Ze zei daarbij: "De kans hebben om je leefwereld groter te maken door iets voor een ander te doen, dat is de essentie van vrijwilligerswerk". Een rake uitspraak. Dagelijks zie ik dit in de praktijk. Vrijwillige inzet biedt je mooie ervaringen: je leert andere mensen kennen en zet je talenten in. Het levert beide partijen veel op.

Helemaal bijzonder vind ik de vrijwillige inzet door mantelzorgers bij de Kap. Zij zetten hun eigen ervaringen in om anderen te ondersteunen, bijvoorbeeld door ervaringen uit te wisselen over de zorg voor een partner met dementie of zorgintensieve kinderen. Deze vrijwillige inzet door ervaringsdeskundigen is helemaal onbetaalbaar!

Ik kijk er naar uit de vrijwilligers en mantelzorgers van de Kap te leren kennen, samen nieuwe ervaringen op te doen en Apeldoorn met elkaar nog een beetje mooier te maken.

Lineke Maat

Nieuwe directeur Stichting de Kap



Toegevoegde waarde van ervaringsdeskundigheid

Vrijwilligers en mantelzorgondersteuners met zogenaamde ‘ervaringsdeskundigheid’ weten waar ze het over hebben als ze iemand begeleiden die in dezelfde omstandigheden verkeert waarin zij zelf ooit zaten. Of die ze beroepshalve van dichtbij hebben meegemaakt.

Praktijkervaring kan van grote toegevoegde waarde zijn in het vrijwilligerswerk en de mantelzorgondersteuning. Zo werken er bij de afdeling Terminale Zorg van de Kap vrijwilligers met een medische achtergrond. Zij hebben jarenlange ervaring als ziekenverzorgende of verpleegkundige en zetten die kennis nu in om anderen thuis in hun eigen vertrouwde omgeving te begeleiden tijdens de laatste levensfase.

En je praat nu eenmaal makkelijker over de stapel onbetaalde rekeningen met een vrijwilliger Thuisadministratie die uit eigen ervaring weet hoe het is om een betalingsregeling te moeten treffen. Er is minder schaamte en meer onderling begrip. Zo’n vrijwilliger kan het inspirerende voorbeeld zijn van iemand die er weer bovenop is gekomen. Een vrijwilliger van de Bezoekdienst na Partner-

verlies die zelf een dierbare is verloren heeft vaak aan een half woord genoeg om het verdriet van iemand die rouwt te begrijpen. Als je als nabestaande bij een lotgenoot ziet dat het gevoel van uitzichtloosheid, pijn en verdriet langzaam afneemt, kun je daar troost uit putten. Dat geldt ook voor de mantelzorgondersteuner die zelf jarenlang voor een zieke partner heeft gezorgd. Hij of zij kan zich goed inleven in de emoties en de stress van een mantelzorger.

Met hun persoonlijke ervaringen sluiten deze vrijwilligers aan op de belevingswereld van de hulpvragers, waardoor deze zich erkend en gerespecteerd voelen. Ben jij ervaringsdeskundige en wil jij je ervaring inzetten voor anderen? Dan nodigen we je van harte uit voor een kennismaking bij de Kap. Bel voor een afspraak: 055 529 55 20.

Ervaring
is vaak
belangrijker
dan kennis

Ervaringen
moet je beleven,
je kunt ze
niet bedenken

Levenservaring

is niet aan leeftijd gebonden

Bij de Kap zijn ruim 600 vrijwilligers actief. De jongste is 20 jaar, de oudste 89. Bij elkaar dus een ongeloofelijke hoeveelheid levenservaring en daarmee ook een hoop levenswijsheid. Wijsheid die ze graag met anderen delen.

'Het verstand komt met de jaren'. De gedachte achter deze tegeltjeswijsheid is dat naarmate je ouder wordt je meer levenservaring hebt opgedaan en dus wijzer en verstandiger bent. Maar is dat ook zo? Hebben mensen op leeftijd meer ervaring en daarmee ook meer levenswijsheid dan bijvoorbeeld een jongvolwassene die als mantelzorger voor zijn vader zorgt of een tienermoeder die succesvol haar opleiding weet af te ronden?

WIJSHEID

Wijsheid heeft niets met levensjaren te maken. Leeftijd en wijsheid staan los van elkaar. Het zijn

juist de dingen die op je pad komen, de ervaringen die je opdoet, zowel positief als negatief, die bepalen hoe 'wijs' je in het leven staat. Wat er in je leven gebeurt, heb je niet altijd zelf in de hand. Mensen die een indringende emotionele ervaring doormaken (een zogenaamd 'life-event') maken vaak ook een flinke sprong in hun persoonlijke ontwikkeling.

ERVAAR!

Mensen met meer levenservaring - of ze nu jong of oud zijn - komen tot betere keuzes. Niet omdat ze slimmer zijn, maar omdat ze meer hebben meegemaakt. Daarvoor heb je gelukkig niet altijd een ingrijpend life-event nodig. Aan het opdoen van nieuwe indrukken en ervaringen kun je ook actief werken. Daag jezelf uit, ga op pad, zoek het avontuur, treed buiten je comfortzone en ervaar! Je wordt er altijd wijzer van en het is niet aan leeftijd gebonden.

Als het leven anders gaat dan verwacht

Bij mij aan tafel zit Diny Hubert, vrijwilliger bij de Kap sinds 2012. Behalve dat Diny al jarenlang ervaring heeft als maatje bij Maatjes Apeldoorn is ze ook lid van het bestuur van de Kap.

Diny loopt al een aantal jaren mee bij de Kap. Van origine is ze opgeleid om voor de klas te staan, maar na een jaar kwam ze erachter dat ze daar niet oud ging worden. Ze is toen parttime pedagogiek gaan studeren en is in de tussentijd begonnen te werken bij de voorloper van het ROC, de Streekschool. Hier deed ze projecten voor mensen die weer de arbeidsmarkt op wilden maar vaak belemmerd werden door ingewikkelde en moeilijke situaties. Daarnaast was ze ook

altijd wel geïnteresseerd in beleidsmatige zaken en zo is ze bij de vakbond voor leraren terechtgekomen waar ze beleidsadviseur werd.

Helaas werd ze toen ziek, ze kreeg borstkanker. Hier wist ze van te herstellen, maar toen ze weer volop aan het integreren was stortte ze psychisch helemaal in. Het resulteerde er uiteindelijk in dat ze werd afgekeurd. Toen ze zich weer wat beter voelde ging ze samen met haar man met een zelfgebouwde zeilboot de Middellandse Zee op en zo hebben ze jaren rondgevaren. Terug in Nederland zag Diny een advertentie met een oproep voor een maatje. Hier heeft ze op gereageerd en zo kwam ze binnen bij de Kap. Haar ervaring vanuit haar werkzaamheden, haar beleidsmatige ervaringen en haar levenservaring over hoe het is als het leven anders gaat dan je verwacht had - en wat dit psychisch met je kan doen - neemt ze hierbij mee.

Nathalie Postma sprak met Diny Hubert, Ids Magré, Arend Schreuder en (op pagina 26) Janny Jannes over welke levenservaringen hen van pas zijn gekomen tijdens hun werk als vrijwilliger bij de Kap.



Janny Jannes

MANTELZORGER

Diny werd ook lid van het bestuur van de Kap en voor deze functie gebruikt ze de achtergronden van haar werk als vrijwilliger en haar beleidsmatige ervaring. Deze functies binnen de Kap heeft ze een aantal jaren gedaan tot haar man ziek



werd en ze de rol van mantelzorger kreeg; een nieuwe ervaring. Hierdoor is ze gestopt met haar werk als maatje.

De mooiste ervaring die Diny opgedaan heeft was haar eerste ervaring als maatje. Diny was ingezet bij een mevrouw van buitenlandse afkomst die veel narigheid in haar huwelijkse leven had ervaren. Ze sprak een tijd lang regelmatig met deze mevrouw af en ondersteunde haar. Deze mevrouw is uiteindelijk zelf als vrijwilliger aan de slag gegaan. En het mooie is dat deze mevrouw door het doen van vrijwilligerswerk een netwerk opgebouwd heeft en zo haar dochter via dit netwerk aan een stageplaats heeft kunnen

helpen. Een mooi voorbeeld van dat wat het doen van vrijwilligerswerk je kan brengen.

Wat ze de lezers mee zou willen geven is dat de Kap heel veel doet aan intervisie en nascholing en dat ze vindt dat hier soms te weinig gebruik van wordt gemaakt. "Ik zou mensen toch willen adviseren om dit te gaan ervaren. Want ik denk ook wel eens; "o ja, dat weet ik wel", maar dan ga ik naar zo'n bijeenkomst of training en dan vind ik het altijd weer een verrijking. Ik kom altijd weer thuis met het gevoel; "ik ben blij dat ik geweest ben". Zo'n bijeenkomst geeft andere inzichten", aldus Diny.

NEDERIGHEID

Wat Diny meeneemt uit haar ervaring met vrijwilligerswerk is vooral nederigheid, het besef in wat voor goede positie zij zit. Dat ze aan de goede kant van de lijn zit. "En wij, de mensen die aan de goede kant van de lijn zitten, hebben nogal de neiging om de mensen die aan de andere kant zitten te veroordelen. Veel mensen zijn slachtoffer van bijvoorbeeld een slecht huwelijk, een slechte man-vrouw verhouding, het nooit opgevoed zijn in financiële onafhankelijkheid of een slechte woonsituatie. Wij kijken allemaal door onze eigen bril en zien de andere kant niet. Maar door het wel te zien maakt het me nederiger en rijker."

Stichting Vrienden van de Kap **bedankt** haar gulle gevers

De Stichting Vrienden van de Kap zet zich in om geld te genereren waarmee de Kap bijzondere projecten kan uitvoeren die buiten de subsidie van de gemeente vallen. Ondanks de coronatijd hebben

bedrijven en instellingen in 2021 voor ruim € 6.800,- aan giften overgemaakt.

Via deze weg willen we alle giftgevers zeer hartelijk bedanken voor hun financiële bijdrage!

Wilt u het werk van Stichting de Kap financieel steunen? Dat kan! Ons rekeningnummer is IBAN NL77 INGB 0003 4055 65 t.n.v. Vrienden van de Kap. Kijk voor meer informatie op: www.vriendenvandekap.nl



Ga met mensen om zoals je wilt dat mensen met jou omgaan

Het is maandagochtend 9:30 uur als ik binnen loop bij Ids Magré (67 jaar). Ids is sinds juli vrijwilliger bij de Kap en is al ingezet bij drie hulpvragen van de afdeling Hulpsaam. Hij doet samen met twee hulpvragers de boodschappen en kookt voor een zieke mevrouw.

Ids kwam in aanraking met het vrijwilligerswerk doordat hij in het begin van de coronatijd een oproep zag voor een kookvrijwilliger. Maar zijn ervaring met de Kap begon eigenlijk al 8 à 9 jaren geleden, toen hij na het herseninfarct van zijn echtgenote kennismaakte met een gespreksgroep voor mantelzorgers. Zijn vrouw en hij maakten samen een moeilijke tijd door en het deelnemen aan deze gespreksgroepen hebben hem enorm geholpen.

Ids is vroeger opgeleid als kok en begon zijn loopbaan in 1970 in een chique restaurant. Na het runnen van een eigen restaurant, maakte hij de overstap naar andere en grotere restaurants. Deze ervaring neemt hij mee in zijn vrijwilligerswerk. Dankzij de opgedane routine kan hij moei-

teloos meerdere maaltijden tegelijkertijd voor zijn hulpvrager koken en heeft dan ook nog tijd voor een gezellig bakje koffie.

Op de vraag wat hij meeneemt qua ervaring vanuit zijn vrijwilligerswerk geeft hij als eerste aan dat je iets kunt leren van dat wat je voor een ander doet. Dat het gewoon leuk is om mensen blij te maken met anderhalf uur van je tijd. Dat je, doordat je bij veel verschillende mensen thuis komt, ziet hoe mensen anders (tot nu toe positief) in het leven staan en dat hij het leuk vindt om de dankbaarheid van de mensen te mogen ervaren.

EIGEN GRENZEN

Soms loopt hij er echter wel tegenaan dat hij ziet hoeveel meer hulp een hulpvrager zou kunnen gebruiken, maar dat het bewaken van zijn eigen grenzen hierbij erg van belang is. De ervaring die hij ons allen mee wil geven is; ga met mensen om zoals je wilt dat mensen met jou omgaan. "En alhoewel het niet met voorbedachte rade en het ook zeker niet mijn motivatie is, eens word ik ook oud en gebrekkig en dan hoop ik dat er ook mensen zijn die mij dan zullen helpen" zegt Ids.



“ NOG TE VEEL MENSEN
WETEN NIET VAN
HET BESTAAN
VAN DE KAP

”

Arend Schreuder

Je telt nog mee en dat is belangrijk

Arend Schreuder is vrijwilliger van de Kap sinds maart 2014. Arend heeft in zijn jaren bij de Kap ervaring opgedaan bij de afdeling Hulpsaam (boodschappen doen, bezoeken brengen) en bij de afdeling Vervoer. Zijn hart ligt het meest bij de afdeling Vervoer, met een grote voorkeur voor lange ritten.

Arend zijn werkervaring ligt in de zakelijke dienstverlening. De laatste tien jaren van zijn arbeidsverleden heeft hij ervaring opgedaan in de vervoersbranche. Hier kwam hij voor het eerst in aanraking met mensen met een beperking. Hij genoot van zijn omgang met en het begeleiden van de mensen. Uiteindelijk is dit de ervaring geweest die ervoor gezorgd heeft dat hij na zijn pensioen bij de Kap terecht is gekomen.

Arend geniet van zijn vrijheid en van de mogelijkheid die hij vanuit de Kap krijgt om ingezet te worden wanneer hij dat wil. De ervaring die hij vanuit het vrijwilligerswerk meeneemt is mensenkennis; je verdiept je in iemand en zo leer je ontzettend veel mensen kennen. Dit contact

geeft hem vooral veel voldoening. Natuurlijk zijn het niet allemaal positieve ervaringen die op zijn pad komen. Tijdens zijn ritjes komt hij in aanraking met vele verschillende typen mensen en maakt hij ook minder prettige momenten mee. Niet iedereen is even respectvol naar vrijwilligers toe. Maar gelukkig is het grootste deel van zijn ervaringen positief. Zo heeft hij een tijd wekelijks een wat oudere mevrouw bezocht die als het ware een soort oma voor hem werd. Iedere week ging hij een of meerdere keren naar haar toe. Een mevrouw met een enorme levenservaring, een schat van een mens. Toen ze overleden was werd hij tijdens haar crematie genoemd. Iets wat hem heel goed heeft gedaan.

PROMOTEN

Arend waardeert de bijeenkomsten met de andere vrijwilligers en de cursussen die gegeven worden. Je telt nog mee en dat is belangrijk. Als tip wil hij iedereen die de Kap kent meegeven om vooral het werk van de Kap mondeling te promoten. Nog te veel mensen weten niet van het bestaan van de Kap en staan niet stil bij de mogelijkheden van vrijwilligerswerk.

Ervaringsdeskundige óók voor familie ggz-patiënt



Conny Kalker heeft haar kennis als familie-ervaringsdeskundige opgebouwd op basis van haar eigen ervaringen als moeder van een kind met mentale problemen.



GGNet

PRAKTISCHE INFORMATIE

Hoofdlocatie

Vordenseweg 12, Warnsveld

Telefoon: 088 933 11 00

Website: www.ggnet.nl

In deze rubriek brengen we een initiatief of organisatie voor het voetlicht. Dit keer staat ggz-instelling GGNet in de schijnwerpers. Hoe zetten zij ervaringsdeskundigheid in om het herstelproces van hun patiënten te ondersteunen?

Vanuit zo'n zestig locaties in Noord- en Oost-Gelderland biedt ggz-instelling GGNet een breed scala aan psychische hulp. Daarbij wordt o.a. gebruik gemaakt van cliënt-ervaringsdeskundigen; ex-psychiatrische patiënten die, na het volgen van een opleiding, de behandelteams adviseren.

Deze ervaringsdeskundige medewerkers hebben aan den lijve ondervonden hoe het is om psychisch ziek te zijn. Bovendien hebben zij ervaring met terugval en tegenslag en hoe daarmee om te gaan. Maar ook laten ze zien dat herstel wel degelijk mogelijk is.

Naast de cliënt-ervaringsdeskundige kent GGNet sinds twee jaar ook de familie-ervaringsdeskundige (afgekort: FED), en wel in de persoon van Conny Kalker. Een FED ondersteunt familieleden van psychiatrische patiënten en heeft - naast een opleiding - vooral kennis opgebouwd op grond van eigen ervaringen met een familielid met mentale problemen.

Conny: "Ik ben oorspronkelijk Z-verpleegkundige, heb de opleiding Praktisch Pedagogische Gezinsbegeleiding gedaan en ben o.a. Mantelzorgconsulent geweest. In die functie kwam ik steeds vaker mensen uit de ggz tegen. In diezelfde periode - nu ruim 10 jaar geleden - werd mijn dochter opgeno-

men op een gesloten afdeling van een psychiatrisch ziekenhuis. Als familie van iemand met een psychiatrische ziekte kwam er heel wat op me af. Naast de mantelzorgtaken voor mijn dochter moest ik ook leren omgaan met het behandelteam en het zorgsysteem."

"Op een gegeven moment wilde ik iets met die ervaringen doen. Dus heb ik de opleiding Familie-ervaringsdeskundigheid aan de Hogeschool Saxion gevolgd en ben vervolgens bij GGNet aan de slag gegaan. Daar was ik al vrijwillig bestuurslid van de Familieraad; een adviesorgaan dat familiebetrokkenheid binnen de organisatie onder de aandacht probeert te brengen."

SAMENWERKING

"Als FED wil ik vooral de families ondersteunen. Ik bemoei me niet met de behandeling van de patiënt. Verder wil ik bevorderen dat de behandelteams beter gaan samenwerken met de naasten van de patiënt." Bij GGNet hebben het afgelopen jaar een aantal zorgprofessionals met familie-ervaringsdeskundigheid een aanvullende cursus gevolgd, zodat ook zij ingezet kunnen worden als FED. "Ik denk dat de familie-ervaringsdeskundige ook in het sociaal domein heel goed kan werken. Als een psychiatrisch patiënt is uitbehandeld moet hij in zijn eigen omgeving verder herstellen. Dit vraagt veel van de familie. Nazorg, o.a. in samenwerking met mantelzorgorganisaties als de Kap, is dan ook van groot belang."

Met de dochter van Conny gaat het inmiddels een stuk beter. Ze is weliswaar nog steeds onder behandeling, maar dankzij individuele begeleiding woont ze nu zelfstandig en kan ze zich prima redden. "Als je ziet waar ze vandaan kwam en waar ze nu staat, dan kunnen we alleen maar trots op haar zijn."

- De Kap-vrijwilliger van de afdeling Terminale Zorg die op verzoek van de huisarts 's nachts gaat waken bij een ernstig zieke cliënt.
- De uitnodiging voor de feestelijke middag speciaal voor mantelzorgers in de Grote Kerk.
- De enthousiaste vrijwilligster die bij maar liefst drie verschillende afdelingen van de Kap vrijwilligerswerk heeft gedaan.
- Het gratis webinar Mindfulness voor Mantelzorgers.
- De oproep om je aan te melden voor de fietsclub voor Apeldoornse mantelzorgers.

Volg ons, like ons en deel onze berichten

Mocht u nu denken; bovenstaande vrijwilligersverhalen en mantelzorgactiviteiten komen me bekend voor, dan volgt u de Kap waarschijnlijk al op Facebook.

Op onze Facebook-pagina vindt u niet alleen hartverwarmende ervaringsverhalen, maar ook nieuwsberichten, tips, vacatures, complimentjes, aankondigingen, oproepen, etc. Deze berichten worden nu al door honderden (soms duizenden) mensen gelezen en gedeeld.

DUIMPJE

Toch willen we ons bereik graag verder vergroten. En daar kunt u bij helpen. Bijvoorbeeld door onze berichten te 'liken' met een opgestoken duimpje, door een persoonlijke reactie onder een bericht te plaatsen of door een Kap-bericht te delen op uw eigen Facebook-pagina of Twitter-account.



Al die reacties op social media komen de zichtbaarheid van de Kap ten goede. En - niet onbelangrijk - als u ons op Facebook volgt blijft u automatisch op de hoogte van alles wat er in de gemeente Apeldoorn speelt op het gebied van vrijwilligerswerk en mantelzorgondersteuning.

Kortom, zit u op Facebook, maar volgt u ons nog niet? Dan bij deze ons verzoek dat wél te doen! Of u nou mantelzorger, vrijwilliger of gewoon een geïnteresseerde Apeldoorner bent: volg ons, like ons, deel onze berichten op social media en help zo mee om het mooie werk van onze vrijwilligers en mantelzorgers bij meer mensen onder de aandacht te brengen.

U vindt de Facebook-pagina van de Kap op:
www.tinyurl.com/DeKapApeldoorn

Maatje met ervaring voor jonge mantelzorger

In de afgelopen jaren heeft u met regelmaat kunnen lezen wat we bij de Kap doen voor jonge mantelzorgers. Er zijn leuke activiteiten waar zij elkaar kunnen ontmoeten. Ze kunnen jaarlijks mee op kamp en de mantelzorgwaardering aanvragen. We hebben een PR-campagne met ambassadeurs opgezet, de voorstelling 'Roos Radeloos' ontwikkeld en we geven gastlessen op scholen. En toch ontbrak er nog iets.

Mantelzorgconsulenten Tineke Vollebregt en Büsra Süral hoorden jonge mantelzorgers te vaak zeggen dat er maar weinig mensen zijn die hen echt begrijpen. Ze missen iemand die uit eigen ervaring weet hoe het is om jonge mantelzorger te zijn. Iemand die snapt hoe je je voelt, waar je je zorgen over maakt. Iemand die naar je luistert en je echt begrijpt.

We wisten dat Stichting Informele Zorg Twente in 2015 een maatjesproject opgezet heeft voor jonge mantelzorgers in hun regio. Hoe mooi zou het zijn als wij jonge mantelzorgers in Apeldoorn ook zo'n 'ervaringsmaatje' zouden kunnen bieden.

In het afgelopen jaar is er achter de schermen hard gewerkt. Er is een plan van aanpak gemaakt, er zijn fondsen aangeschreven, flyers gedrukt en een wervingscampagne opgezet. En nu is het zo ver! Jonge mantelzorgers kunnen een ervaringsmaatje aanvragen.



WAT DOET EEN MAATJE?

Een ervaringsmaatje kan samen met de jonge mantelzorger leuke dingen doen en waar nodig een steuntje in de rug geven. Ze spreken af en zien elkaar regelmatig, zodat ze een band kunnen opbouwen, zoals maatjes dat doen.

HOE VRAAG JE EEN MAATJE AAN?

Aanvragen van een maatje kan door een mail te sturen met vermelding van je naam en telefoonnummer naar Tineke Vollebregt: t.vollebregt@dekap.nl. Zij neemt dan zo snel mogelijk contact met je op. Wil je eerst wat meer informatie? Bellen naar de Kap (055 529 55 20) kan natuurlijk altijd.

WIL JE EEN MAATJE WORDEN?

Mensen tussen 18 en 35 jaar oud, die zelf ook jonge mantelzorger zijn of zijn geweest kunnen zich als maatje aanmelden door te mailen naar Tineke Vollebregt.



Dankjewel vrijwilligers

Dankjewel **Erna** en welkom **Lineke**

Ondanks wat aanpassingen vanwege de geldende coronamaatregelen, kijken we terug op een zeer geslaagde Dankjewel 2021 in Theater Orpheus.

Nadat iedereen een plekje had gevonden in de Rabobankzaal van Theater Orpheus, werden de jubilarissen door hun coördinatoren in het zonnetje gezet. Daarna zongen De Meisjes met de Wijsjes het lied dat zij vorig jaar al voor de vrijwilligers hadden gemaakt. Toen was het op video ingezongen, nu konden zij er live van genieten.

Na een kleine pauze begon de theatervoorstelling 'Moerstaal' van De Meisjes. Zoals de naam al doet vermoeden werden er, naast het acteerwerk, diverse vierstemmige versies van bekende Nederlandse liedjes ten gehore gebracht. Tot slot namen we afscheid van directeur Erna van Bussel. Als verrassing werd zij door De Meisjes toegezongen met een speciaal voor haar gemaakt lied. Na haar afscheidsspeech gaf Erna het (Kap)stokje door aan Lineke Maat, die voor de eerste keer de vrijwilligers toesprak en hen vooral aanmoedigde om hun mooie verhalen met haar te delen.



Foto's: Jesse Balkema



Bedankt!

Dit jaar telt de Kap maar liefst 77 jubilarissen. De vijf-jaar jubilarissen zijn in het voorjaar al bedankt voor hun inzet. De andere jubilarissen werden tijdens de feestelijke avond in Orpheus bij de Dankjewel 2021 in de bloemetjes gezet als dank voor hun loyaliteit en jarenlange toewijding.

5 jaar

Saskia Anakotta-Balster
Kees Bavinck
Wim Bouwmeester
Wim Brinkman
Wim Ceelen
Rieneke Dijkstra-v.d. Ham
Elly Diks-van Dulmen
Coba van Essen
John Ferwerda
Hanny Gaarhuis
Louis Gerritsen
Pauline Groos
Gerrit Ham

Erik Ham
Martin Hanekamp
Esther Harleman-Bergsma
Lida Hendriks-Vergeer
Loes Hoekstra-van Gunst
Betty Holtslag-Bark
Lara van den Hooff
Hannie Klarenbeek
Ruud Klarenbeek
Cor Koning
Chris Kopp
Karin Kroon
Ries van der Leij

Ellis Melsbach
Wilco Mulder
Anneke Nieuwenhuizen
Dineke Reijnen
Willie Riepma-van Zanten
Sonja van Rijswijk
Ans Rozendal
Hanneke Soebhag
Henry Steur
Else den Uijl-Ploeger
Hanja Wannemakers

10

Plonie van der Beek-Griep
Wies Beems
Heleen Bekker-Kabos
Nelle v.d. Berg-Hoogendoorn
Theo Bierman
Plonie van Bijsterveld
Ria Borneman

Ton van den Bosch
Veronie Bouwman
Netty van Hunen
Hans Kramer
Ineke Lens-van Maarseveen
Ben Peters
Rob Scheltens

Hilda Slief-Veldhuis
George Smits
Tini Terpstra
Arie van der Voort
Jan Wagenaar
Henk Wevers

15

Finie Bierman
Bob Flameling
Peter Harms
Meta Kars
Gerard van Keulen
Ronald Kokke
Jose van Osch-Dimmers
Rita Riggeling
Eef Sjaardema
Bram Westerveld

20

Ria Ammerlaan
Kees Dol
Rikie Janssen-Wassink
Bep van Luttkhuizen
Maarten Slot
Hein Termaat

30

Ida Ganzevles
Ank van der Linde
Marie Lourens
Bep de Vries-Lieftink



Bianca: schat aan ervaring

Sinds een half jaar is Bianca Alferink (51) Coördinator bij de afdeling Vervoer en Begeleiding bij de Kap, wordt ze ingewerkt bij de afdeling Hulpzaam en houdt ze zich bezig met beleidszaken vrijwillige hulp en de inloopsprekuren Samen055. Welke ervaringen heeft zij vanuit haar vorige leven meegenomen naar de Kap?



“Samenwerken en een doel behalen, dat is de rode draad in alles wat ik tot nu toe heb gedaan” vertelt Bianca. Omdat ze wilde weten welke psychologische processen daarbij een rol spelen, heeft ze naast een sportopleiding ook nog de opleidingen Psychologie, Project Management en Master coaching gedaan.

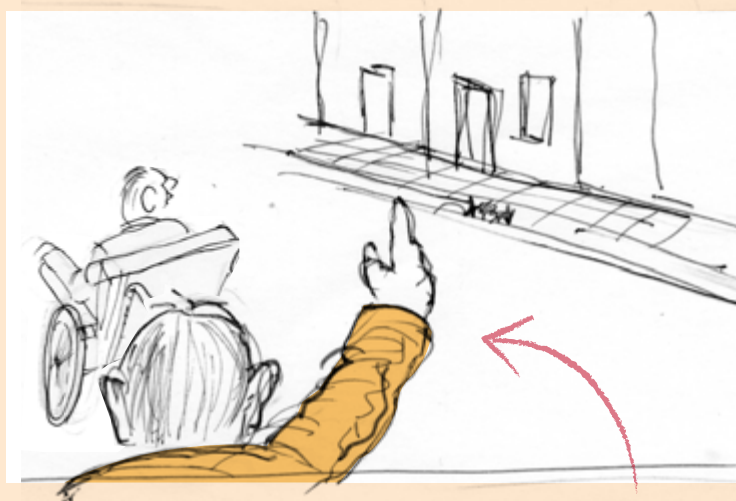
Bianca is haar carrière begonnen bij - toen nog - de PTT met het opzetten van een vitaliteitsprogramma voor medewerkers. Daarna heeft ze lang in de

Jeugdzorg gewerkt en als ambulant hulpverlener GGZ, projectleider bij de gemeente Apeldoorn en als teammanager bij verschillende GGZ-instellingen. Begin dit jaar werd ze geattendeerd op de vacature voor een Coördinator Vervoer bij de Kap. Een functie voor drie dagen per week. “Met alles wat ik daarnaast nog doe met mijn gezin, als actief sporter en als vrijwillige bestuurder bij een sportclub, is dat een hele leuke combinatie.”

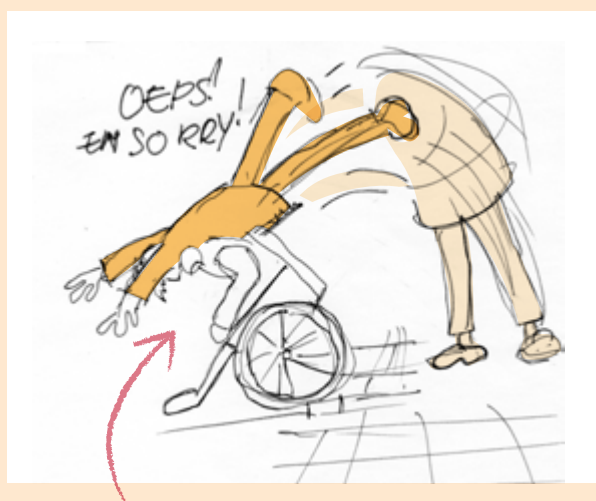
Door **Robert Hofstede**, deelnemer van Kunst-zinnig-Brein, een collectief van kunstenaars die op latere leeftijd hersenletsel hebben opgelopen.

STRIP

DE REVALIDATIE VAN KOOS NEUS



Welnu Koos, wij gaan nu eerst jouw **rolstoel-ervaring** verbeteren. Wij beginnen met die hoge stoeprand daar.



Maakt niet uit. Ik vind dit echt een hele **aparte ervaring**.



“

EEN GOEDE
ERVARINGSDESKUNDIGE
IS DIENSTBAAR ”

Darko Cvetic, coördinator Korak Herstelplein Oost-Veluwe

Met een verleden als dakloze verslaafde, die na een langdurige opname in een Therapeutische Gemeenschap weer op het rechte pad is gekomen, was Darko Cvetic in 2019 een geschikte kandidaat voor de functie van coördinator bij de nieuw op te richten instelling ‘Herstelplein Oost-Veluwe’.

Korak Herstelplein organiseert activiteiten vanuit **behoefte** deelnemers

Een Herstelplein is iets nieuws in de GGZ. Het is een laagdrempelige ontmoetingsplek speciaal voor mensen die ontwrichting in hun leven hebben meegemaakt, zoals een verslaving, psychiatrische stoornis, scheiding of baanverlies, en die willen werken aan hun herstel. Het bijzondere van een Herstelplein is dat niet de professionele hulpverleners de scepter zwaaien maar ervaringsdeskundigen. Mensen als Darko Cvetic dus.

Darko (51), vader van drie kinderen, komt oorspronkelijk uit Joegoslavië. Zo’n dertig jaar geleden kwam hij naar Nederland. De eerste tien jaar worstelde hij met verslaving en leefde hij op straat. “Twintig jaar geleden is mijn leven behoorlijk veranderd”, vertelt hij. “Dankzij de therapieën die ik tijdens mijn opname in Therapeutische Gemeenschap Hoog-Hullen heb gevolgd kon ik gaan werken aan mijn herstel. Dat hield o.a. in; begeleid wonen, een schuldsaneringstraject en een opleiding tot vrachtwagenchauffeur.”

Nadat hij zijn groot rijbewijs had gehaald ontdekte Darko dat hij ook heel goed met mensen kon omgaan en is hij de opleiding Verzorgende IG gaan doen. Vervolgens heeft hij tien jaar lang in

de zorg gewerkt, zowel in de bejaardenzorg als de psychiatrie.

Drie jaar geleden ziet Darko de vacature voor een coördinator bij ‘Herstelplein Oost-Veluwe’. Een zorgvoorziening die op dat moment alleen nog maar op papier bestaat. Het Herstelplein is een initiatief van de Taskforce EPA (Ernstige Psychiatrische Aandoeningen); een samenwerkingsverband in Oost-Veluwe van o.a. GGZ-instellingen en hun cliëntenorganisaties en diverse gemeentes. Mede dankzij zijn ervaringen met de zelfkant van de maatschappij, de verslavingszorg, de nachtopvang, het begeleid wonen, maar ook zijn werkervaring in de zorg, krijgt hij de baan.

STAP VOOR STAP

Eén van de eerste dingen die Darko als vers aangestelde coördinator doet, is een pakkende naam voor de nieuwe organisatie verzinnen. Het wordt ‘Korak’, wat in zijn moedertaal zoveel betekent als ‘Stap’. Korak staat symbool voor het proces van herstel: ‘stap voor stap in de goede richting’. Begin juni 2019 opent Korak Herstelplein Oost-Veluwe officieel haar deuren aan het Jean Monnetpark 77 in Apeldoorn.

Korak is bewust geen inloophuis, dagopvang of dagbesteding. Dat zit al bij bestaande GGZ-instellingen. Korak organiseert activiteiten die gericht zijn op herstel, met als centrale vraag: Hoe pak ik mijn leven na een ontwrichtende situatie weer op.

ACTIVITEITEN

Iedereen die een ontwrichtende situatie heeft meegemaakt kan de hele week - behalve op zondag - tussen 10:00 en 17:00 uur spontaan binnenlopen. Nieuwe bezoekers worden opgevangen door één van de ervaringsdeskundige vrijwilligers of een deelnemer die al langer bij Korak zit. Na een voorzichtige start maken inmiddels zo'n 30 mensen per dag gebruik van het Herstelplein. "Er vindt geen intake plaats en we hebben niet veel regels", zegt Darko. "Wel hebben we de 'Korak-waarden', die we samen met de deelnemers hebben bedacht."

"Ik oordeel niet over wat ze buiten Korak doen. Hier is het de bedoeling dat ze nuchter komen en zich gedragen. Als iemand gebruikt en zichtbaar onder invloed is, dan zeg ik: morgen is een nieuwe dag. Kom maar terug als je weer nuchter bent. Verder accepteren we geen discriminatie of andere negatieve dingen. De deelnemers en de vrijwilligers corrigeren elkaar, zonder elkaar te kwetsen. Dat is de kracht van ervaringsdeskundigen. Zij herkennen dat gedrag en weten waar het vandaan komt. Tot nu toe hebben we geen grote problemen gehad", stelt Darko tevreden vast.

Korak biedt een zo breed mogelijk aanbod aan activiteiten die worden begeleid door ervaringsdeskundige vrijwilligers of door de deelnemers zelf. Behalve cognitieve trainingen om het zelfvertrouwen te vergroten, biedt Korak ook kunstzinnige activiteiten en muziekworkshops.

Darko: "Muziek kan heel herstellend werken. Tijdens zo'n open jamsessie zie je de deelnemers opbloeien. Na afloop gaan ze weer happy naar huis."

Daarnaast zijn er weerbaarheidstrainingen en zelfhulpgroepen, zoals Narcotics Anonymous; een groep herstellende verslaafden die elkaar helpt clean te blijven door regelmatig bij elkaar te komen. Nog een mooi voorbeeld is de 'Korak-groep' waar men ervaringen kan delen. Een initiatief van de deelnemers zelf.

ERVARINGSDESKUNDIGE VRIJWILLIGERS

Naast de coördinatoren Darko Cvetic en Willeke Keyman (tevens mede-oprichter van Korak), een administratief medewerkster en een geschoolde ervaringsdeskundige, zijn bij Korak momenteel twaalf vrijwilligers actief. Maar wanneer ben je nu een goede ervaringsdeskundige vrijwilliger? Darko legt uit: "In ieder geval niet omdat je iets hebt meegemaakt. Dat hebben we allemaal. Het gaat erom hoe je die ervaringen kunt vertalen naar je deelnemers. Hoe kun je hen ondersteunen, zonder belerend en betuttelend te zijn. Mensen in hun waarde laten, daar draait het om."

"Een goede ervaringsdeskundige is ook dienstbaar", benadrukt Darko. "Je moet niet vergeten dat je voor anderen werkt en niet dat je jezelf profileert. Dat is wel een valkuil. We moeten ervoor waken dat het hier geen opvangplek wordt. Je mag iedere dag langskomen, maar het is niet de bedoeling dat je alleen voor de koffie komt. In principe verwachten we dat je Korak benut als traject naar herstel. Onze ambitie is dat de deelnemers groeien en een stap verder zetten in hun ontwikkeling. Dát is het principe van Korak Herstelplein Oost-Veluwe."

Werverdiende waardering voor mantelzorgers

Eindelijk mocht het weer. Elkaar ontmoeten op de Dag van de Mantelzorg. Tijdens een feestelijke bijeenkomst in de Grote Kerk namen we afscheid van onze directeur Erna van Bussel en nam wethouder Stukker het eerste exemplaar van 'Krachtig' in ontvangst. Een magazine met verhalen van ouders met een zorgintensief kind. Daarna was het genieten van optredens met een hapje & drankje.





Foto's: Pierre Pinkse

Het is woensdagmiddag en ik zit bij Janny Jannes thuis aan de thee. Al vrij snel komen we op de vraag waar we elkaar nou voor het eerst ontmoet hebben. Janny weet het nog, het was een hulpvraag in Zuid bij een echtpaar waarvan mevrouw dementie had. Ik was net begonnen bij de VIT (Vrijwillige Intensieve Thuiszorg) en Janny had net de oversteek gemaakt van de afdeling Terminale Zorg naar de VIT. Ik weet nog dat collega's tegen mij zeiden; "Je moet Janny meevragen, die weet zoveel van dementie". En dat bleek. Ik leerde veel van haar die ochtend en ook daarna.

Janny heeft al vroeg geleerd om open te staan voor anderen

Het iets voor een ander doen zit er bij Janny al van kinds af aan ingebakken. Doordat haar moeder al op 39 jarige leeftijd weduwe geworden was en Janny haar vader nooit heeft gekend, heeft ze geleerd om altijd open te staan voor een ander. "Ik weet nog goed dat mijn moeder mij vaak naar de buurvrouw stuurde, een mevrouw die veel ziek was. Deze mevrouw had alleen maar jongens en die deden geen fl.... niet veel (lacht ze). En dan zei mijn moeder altijd: "Ga maar eens even kijken bij tante Leentje", want zo noemden wij haar. "Dan kan je misschien de afwas nog even doen". En dat deed je dan.

Het iets voor een ander doen zit er dus wel ingebakken. "Mijn kinderen hebben dat ook meegekregen. Vrijwilligerswerk word je vanuit je opvoeding bijgebracht. Bij sommige mensen denk ik wel eens; je hebt altijd commentaar, jongens doe zelf eens wat! Daar kan ik heel slecht tegen."

Janny (86) begon in mei 1994, 27 jaren geleden, als vrijwilliger bij de Terminale Zorg. Met een achtergrond vanuit de Thuiszorg is ze via haar vriendin bij de Kap gekomen. Twintig jaar lang heeft ze voor deze afdeling "de nachten gedaan". Overdag wou ze thuis zijn voor haar kinderen.

WAARDEVOLLE TIJD

Dat hier nog steeds haar hart ligt is te zien wanneer ze me meeneemt in haar verschillende ervaringen. "Iedereen vraagt altijd aan mij of ik het nooit als zwaar heb ervaren. Dit is nooit aan de orde geweest". Het was voor haar een waardevolle tijd die ze niet had willen missen. "Dat je 's nachts bij iemand aan het bed zat en er niemand anders was, de rust die er dan heerst. De een praat makkelijker dan de ander, daarom is luisteren echt belangrijk. Er wordt lief en leed met je gedeeld en de mensen vertelden je soms veel meer dan dat de familie wist."



“

LUISTEREN IS HEEL
BELANGRIJK. DIE VERHALEN
DIE KOMEN TOCH WEL ”

Vrijwilligster Janny Jannes (86)

Zo heeft ze 11 weken bij een meneer gewaakt en iedere keer als ze 's morgens wegging zei hij: "Nou zie ik je niet meer". Maar iedere keer kwam ik weer terug en was hij er nog. Zijn dochter kwam regelmatig, maar hij had een beetje bonje met zijn zoon. Hij wilde er niets van weten en toch begon hij er iedere keer weer over. En dit zat mij niet lekker. En alhoewel ik hier in wezen eigenlijk niets mee mag doen, heb ik het toch gedaan. Ik heb eerst met de dochter gesproken en zij zei "Janny als jij dat kan, doe het alsjeblieft". Dus toen heb ik die zoon opgebeld en de situatie uitgelegd. Ik zei: ik weet niet wat jij er mee doet, maar denk er eens over na. Toen ik een week later bij meneer kwam zei hij er niets over en ik ook niet natuurlijk. De week er op - dit zijn dingen die je nooit vergeet - pakte hij mijn hand en zei hij: Janny bedankt. En toen wist ik genoeg."

Op de vraag wat ze het meest geleerd heeft op deze afdeling zegt ze gelijk: het luisteren. "Ik moet niet met een verhaal komen. Als ze mij wat vroegen, gaf ik antwoord, maar ik hoef mijn levensverhaal daar niet te doen. Heb ik ook nooit gedaan hoor. Luisteren is heel bijzonder, is heel belangrijk. Die verhalen die komen toch wel."

DEMENTIE

"Na twintig jaar was het mooi geweest, je moet op een gegeven moment stoppen. En omdat ik iets wou blijven doen ben ik overgegaan naar de VIT". Dementie heeft altijd haar interesse gehad. Vanuit haar werk in de Thuiszorg kwam ze regelmatig met mensen met dementie in aanraking: "We hebben weer een beginnende", kreeg je dan te horen, "Wil jij daar naar toe". Mijn moeder begon zelf ook te dementeren, misschien dat dit invloed gehad heeft. Ik weet het niet. Ik zeg altijd; je moet ze in hun waarde laten."

Het was al toen ze nog bij de Terminale Zorg werkte dat Janny ook in aanraking kwam met het Alzheimer Café. "Tijdens een van onze maandelijkse bijeenkomsten hoorde ze dat er nog vrijwilligers gezocht werden. Ik dacht: och, dat kan ik er ook nog wel bij doen." Bij het Alzheimer Café is ze gastvrouw en hier draait ze nog steeds mee. De kracht van het Alzheimer Café zit volgens haar in de ontmoeting, dat je de mensen die met dementie te maken hebben, kunt benaderen. "Dat je samen met mensen met dementie en hun partners, verschillende thema's kunt bespreken. Dit geeft herkenning en is voor een heleboel mensen, van jong tot oud, erg waardevol."

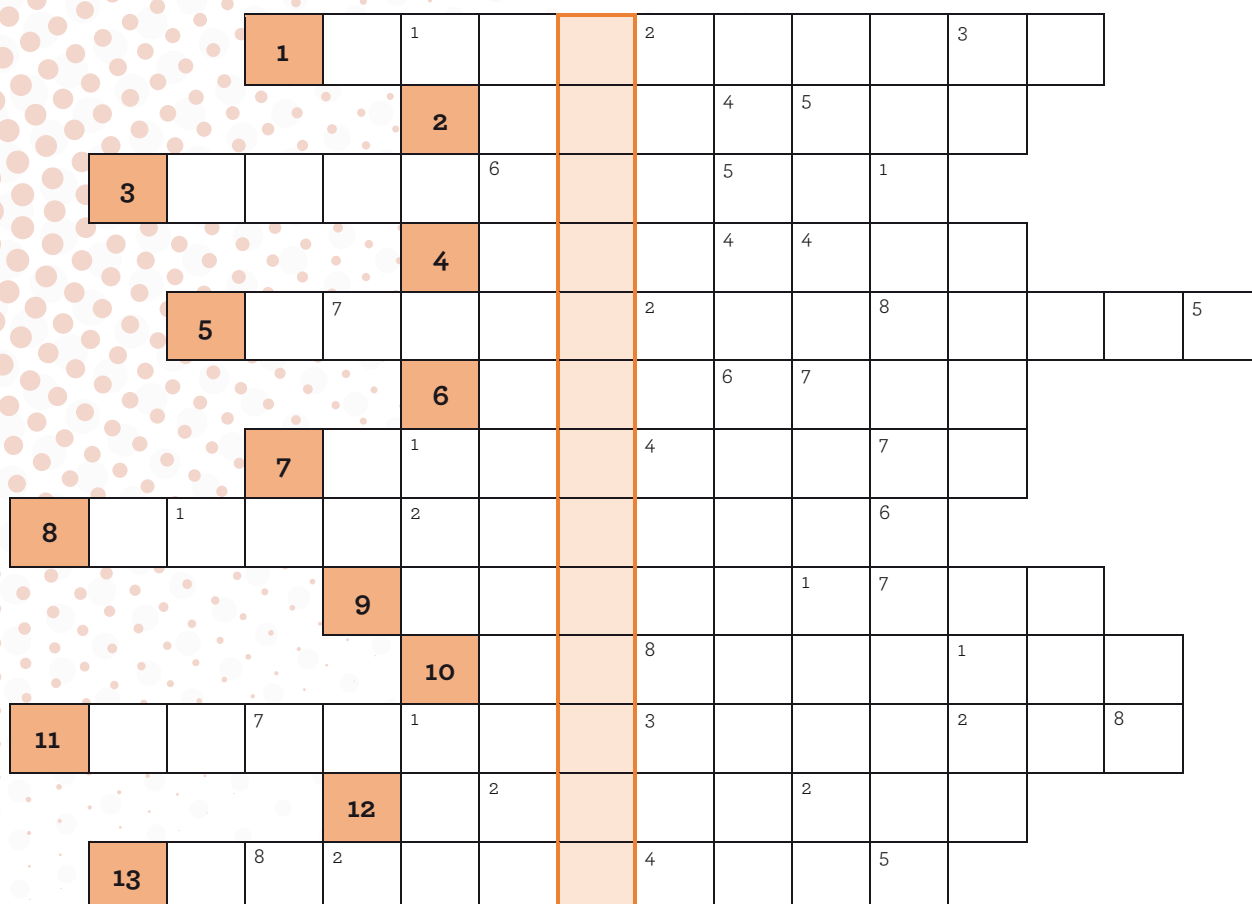
MOOISTE ERVARING

Haar mooiste ervaring, of de ervaring die haar het meest is bijgebleven, is een hulpvraag van een ouder echtpaar waarvan mevrouw terminaal was. "Ik was hier al een paar keer geweest toen ik 's avonds tegen de man zei: Nou ik weet het niet, ik zou de kinderen maar bellen want ik geloof niet dat ze morgen nog haalt". Hij had het zelf ook wel in de gaten en zei: "Fijn dat je het aangeeft, ik ga mijn zoon en dochter bellen. Die kwamen met hun partners. Toen ze met zijn vieren zo op bed zaten zei de oudste zoon: Janny, jij hoort er ook bij hè. Jij hebt zoveel voor mama gedaan. Dat zijn van die ervaringen die je bijblijven".

Janny omschrijft de Kap als goed, "Ik kan er niets anders van zeggen". Wat ze belangrijk vindt om de vrijwilligers mee te geven is, wees jezelf, kom zoals je bent, en luister. Een basis voor iedere vrijwilliger, wat je ook doet. Als wens heeft Janny dat ze oud mag worden en gezond mag blijven en dat ze dit vrijwilligerswerk nog een poosje mag blijven doen. "Maar ja", vervolgt ze, "je weet het maar nooit, ik ben natuurlijk geen 25 meer."

Vul in het diagram de woorden in volgens de omschrijving hieronder. Gelijke getallen zijn gelijke letters. Bij juiste invulling ontstaat in het gemarkeerde deel een woord. Stuur de oplossing voor 20 januari 2022 per e-mail naar info@dekap.nl o.v.v. Prijspuzzel 2021, of per post naar de Kap, Regentesselaan 2B, 7316 AC Apeldoorn en maak kans op een leuke prijs.

1. Deze vorm van rijden wint aan populariteit.
2. In deze Schotse plaats werd recentelijk een conferentie van de Verenigde Naties gehouden.
3. De stijging hiervan kan zelfs tot 2 meter zijn eind deze eeuw.
4. Uitstoot.
5. Klimaatactiviste uit Zweden.
6. Veroorzaakt onrust bij mensen met een contract met een variabel tarief.
7. Het smelten hiervan gaat sneller dan gedacht.
8. Opeenhoping van een grote hoeveelheid van dit afval in oceanen en zeeën.
9. Dit vaak kleurrijke natuurgebied in tropische, ondiepe zeeën wordt ernstig bedreigd.
10. Een metershoge energie-opwekker die de meeste mensen liever niet in hun 'achtertuin' willen hebben.
11. Demissionair minister van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit.
12. Een te hoge concentratie van dit scheikundig element is schadelijk voor de natuur.
13. Dit proces, vaak voor uitbreiding van landbouw en veeteelt, veroorzaakt erosie.



EN DE WINNAAR IS ...

De winnaar van de prijspuzzel uit het vorige nummer is Mw. Eisses. Zij heeft inmiddels haar prijs in ontvangst genomen. De juiste oplossing was: *'Er is licht aan het eind van de tunnel'*.

BESTE WENSEN

De medewerkers
van de Kap
wensen alle
vrijwilligers en
mantelzorgers
hele fijne feest-
dagen en een
gezond 2022!

Tip

*Knip de kaart uit en
hang hem aan een
mooi lint tussen de
andere kerst- en
nieuwjaarskaarten.*



Stichting de Kap
Regentesselaan 2 B
7316 AC Apeldoorn

055 529 55 20
www.dekap.nl
info@dekap.nl

De Kap is een stichting voor informele zorg en biedt hulp en ondersteuning in de thuissituatie. Het gaat om zorg en ondersteuning waarvoor onvoldoende of geen beroep gedaan kan worden op de formele zorg of het sociale netwerk. De Kap faciliteert en ondersteunt en gaat uit van de eigen kracht van de mens. De Kap is er voor hulpvragers, vrijwilligers en mantelzorgers.

Wilt u het werk van de Kap financieel steunen?
Dat kan op IBAN NL77 INGB 0003 4055 65 t.n.v.
Vrienden van de Kap. Hartelijk dank!

MET ELKAAR, VOOR ELKAAR